吃的法则



MICHAEL POLLAN
迈克尔·波伦

饮 食 觉 醒 系 列

Food Rules
An Eater's Manual

83条

经典日常饮食手册

[美] 迈克尔·波伦 —— 著
(Michael Pollan)
红琳 / 译

我们要建立和食物更愉悦、更健康的亲密关系。

吃真实的食物不需要规则

中信出版集团

版权信息

书名:吃的法则

作者:[美]迈克尔·波伦

译者:红琳

ISBN:9787508661278

中信出版集团制作发行

题记

谨以此书献给我的母亲

我母亲确信，黄油比人造黄油更健康。

前言

在我们所处的时代，饮食变得非常复杂——在我看来这完全没有必要。下面我会讲到为什么“没有必要”，但先来看一下这项动物最基本的活动变得有多么复杂。现在许多人要依赖形形色色的专家来教导他们该怎么吃——有医生、节食食谱、媒体报道的营养最新成果、政府研究报告、食物金字塔，食品包装上泛滥的保健功能标注。虽然我们不会时时留意这些专家意见，但每当我们手持菜单点菜时，或者推着购物车逛超市时，专家的声音就会萦绕耳边。人们的头脑里还留存了大量生物化学信息：“抗氧化”、“饱和脂肪”、“Ω-3脂肪酸”、“碳水化合物”、“多酚”、“叶酸”、“麸质”、“益生菌”，这些词每个人都似曾相识，这难道不奇怪吗？如今这种情况已经到了只见营养和热量、不见食物的程度——据称食物中的这些无形的物质，如能得到正确的认识，隐藏着健康饮食的所有秘密。

但是，尽管近年来听了太多科学或伪科学的饮食信条，我们仍然不知道应该吃什么。脂肪和碳水化合物哪个更令人担心？那么“好”的脂肪和“坏”的碳水化合物，例如高果糖浆，又如何呢？含麸质食品的害处有多大？人工甜味剂的害处有多大？这种早餐麦片能改善我儿子学习的注意力，而另一种麦片能防止心脏病发作，这是真的吗？从何时开始，吃一碗早餐麦片粥变身为一个常规疗程？

几年之前，我对这些问题跟其他人一样迷惑不解，于是着手探讨一个最根本、最简单的问题：我应该吃什么？对于饮食与健康问题我们究竟知道多少？我既非营养专家，也不是科学家，我只是一个充满好奇心的记者，希望能得到一个直截了当的回答，为我自己，也为我的家人。

几乎每次当我踏上调查研究的旅途，很快就会明白事情往往比我想象的要复杂和含糊得多——真伪难辨。但这一次却完全不同。我撩开营养学的神秘面纱深入探究，梳理脂肪和碳水化合物的长期对决，关于纤维素的口舌之辩和对营养品的激烈论战，探讨得越深，轮廓就变得越加清晰。

我搞清楚了这样一个事实，科学家对营养所知甚少，这有些出人意料。说好听一点，营养学实际上是一门年轻的科学。它迄今对诸如此类的问题竟然也还没搞明白：当你在喝一杯苏打水的时候，体内会发生什么变化，或者胡萝卜的精华何在，以至对人体好处多多，或者人的胃里为什么有那么多神经细胞（脑细胞）。

这是一门令人神往的学科，将来某一天，它会对与人体有关的营养问题给出更为确定的答复，但现在还不行，营养学家自己也会这样说：遥遥无期。始于仅仅两百年前的营养学，到今天为止，大约相当于1650年的外科的水平，前景一片光明，看上去很美，但你愿意拿命去尝试，让他们在你身上动刀吗？我想我会再等等。

虽然我发现人们对营养懵懂无知，但我也了解到一些对饮食和健康的重要信息。这就是我为什么会说随着我探讨的深入轮廓渐渐变得清晰起来。

关于饮食与健康的关系，有两条重要的基本事实不可不知，这两条并无争议。参与营养论争的所有各方对此意见一致。更重要的是，这些确凿的事实足以让我们在其之上建立合理的饮食规则。

事实之一

吃所谓西式餐饮的人群（通常指饮食中含大量加工食品和肉类，加入大量脂肪和糖类，大量精加工谷物，除蔬菜、水果和全麦谷物之

外大量的其他食品）毫无例外地会高比例地患上所谓西方病：肥胖症、Ⅱ型糖尿病、心血管病和癌症。几乎所有的肥胖症和Ⅱ型糖尿病，80%的心血管疾病和三分之一的癌症与这种饮食有关。营养学对此并无争议，这种关联确凿无疑，争执在于如何找到西式饮食中的真凶，究竟是哪一种成分是这些慢性病的元凶。是饱和脂肪，还是精加工的碳水化合物？是纤维缺乏，还是反式脂肪、Ω-6脂肪酸，还是什么其他的成分？关键在于，作为进食者（如果不是科学家的话），我们已有的知识足以让我们知道该如何行动：原因姑且不论，问题的根源在于这种饮食本身。

事实之二

吃各种传统饮食的人群一般不会患上这类慢性病。这些饮食范围很广，从高脂饮食（格陵兰岛的因纽特人主要以海豹脂肪层为生）到高糖饮食（中美洲的印第安人主要食用玉米和豆类），再到高蛋白质饮食（非洲马萨伊部落人以牛血、肉类和奶为食），这是三个极端的例子。但是对于那些多样化的传统饮食，也同样如此。这一事实表明，人类没有单一的理想饮食，人是杂食性的，精确地适应多种多样的食物和饮食规则。只有一种例外：就是我们大多数人正在摄食的（从进化的角度）相对新近出现的西式餐饮。现代文明开发出一种能够确保让人患病的饮食，这是多么伟大的成就！（诚然现代人通常比古人寿命长，也比在传统文化下生活的人寿命长，但寿命的延长大多归功于幼儿死亡率的降低和儿童医疗的改善，而非饮食习惯。）

事实上从以上两条中还可导出第三条事实，这一条给人带来希望：摈弃西式餐饮的人，健康状况会明显改善。有些研究充分证明，西式饮食的结果是可以逆转的，其速度也相对较快[注]。

在一项研究分析中，一组典型的美国人仅适度偏离西式餐饮及生活方式，就能使患冠心病的风险降低80%，患Ⅱ型糖尿病的风险降低90%，患直肠癌的风险降低70%[注]。

然而，奇怪的是，这两条（或三条）确凿的事实并没有成为营养学研究的中心，因此也不是公众健康饮食运动的中心。研究的焦点被放在找出西式饮食中的营养恶魔，这样食品制造商就可以对产品稍加改进，让饮食结构不受干扰，或者制药商可以开发出一种特效药卖给我们。为什么要这样呢？答案是西式餐饮是钱堆起来的。食品加工越深，利润就越高。医疗行业治疗疾病（占美国每年2万多亿美元医疗花销总额的四分之三）比预防疾病更赚钱。因此，我们对这样明显的事实视而不见，却把目光盯在或好或坏的营养成分上，每个项目研究的成分都各不相同。但对于营养产业界来讲，这种不确定性并不一定是件坏事，因为混乱本身也是件好事：这样营养专家就成为必不可少的人物；食品制造商可以对产品（和保健功能）进行再设计，以反映最新研究成果，而我们这些跟踪这一问题的媒体人也有了持续不断的有关饮食和健康的报道内容。这是一个多赢的局面。只有食客成为输家。

作为一名记者，我知道让公众莫衷一是的价值所在：我们身处解说行业，如果要探寻的问题答案太过简单，我们就会失业。事实上，当我为撰写前一本书《为食物辩护》而花费几年时间研究营养学时，发现应该吃什么这个被认为极其复杂的问题，其答案竟丝毫不复杂，我一时心里甚感不安，实际上，我的发现可以用十三个字来概括：

只吃食物。别吃太多。以植物为主。

这就是饮食的精髓。在营养学的这片沼泽地的底部发现这样一块坚硬的陆地，真是令人欣慰：简单直白的几个词语，不需要生物化学专业知识。但这也有些令人震惊，因为出版社本希望我能多写出几万

字。让双方都感到幸运的是，我觉得有一件事情值得讲述给读者，那就是吃什么东西这个如此简单的问题为什么会变得这样复杂。这件事情成为那本书的中心内容。

这本书的核心内容的迥异之处在于，写作重点不是理论、历史和科学，而是日常生活和习惯。在这本简短凝练的小书中，我把那几句忠告展开，编写成为一组涉及方方面面的规则，或者说是个人指南，目的是让你适量地吃真实的食物，从而大幅减少西式饮食。这些规则是用日常语言写成的；我有意避免使用营养学和生物化学术语，然而在大多数情况下，它们都有科学研究作为支撑。

本书并不违背科学。相反，在探索和检验这些规则的过程中，我充分借助了科学和科学家。但我对许多挂着营养学幌子的理论心存怀疑，我相信，世间智慧还另有其他源泉，关于食物还有其他更为明智的箴言。在营养学面世并指点我们的饮食之前，人类数千年来一直饮食周全，身体安康；即使对什么是抗氧化剂一无所知，人也完全可以吃得很健康。

那么在科学家（后面依次是政府、公共卫生机构和食品经销商）开始教导我们如何吃饭之前，我们依靠的是谁呢？当然是母亲、祖母和更早的先辈，其实这是传统文化的代名词而已。我们知道那里有一座饮食智慧的宝库，否则的话，人类繁衍不到今天，也达不到今天这样的繁荣程度。这些饮食智慧是世界各地无数人在长期的进化过程中去伪存真的积淀，他们推断出哪些东西可以让人健康（哪些不能），并将这些知识用饮食习惯搭配、行为、规则、禁忌、日常和节日的习俗，以及便于记忆的俗语警句的形式流传下来。这些传统做法完全可靠吗？不。很多家庭主妇有关食物的言传，推敲下来，不过是迷信。但这些饮食智慧大多是值得留存、记取和发扬光大的。这正是撰写本书的目的。

《饮食规则》将这些睿智之言梳理筛选，整理出让人健康无忧的83条简单饮食原则。这些规则是以文化语言而非科学语言来阐述的，然而在很多情况下，历史悠久的文化知识已被科学所证实。难怪两种不同的语汇或迥异的思维方式，却常常得出同样的结论（如最近科学证明橄榄油与西红柿同食的传统做法有益健康，因为番茄红素易溶于油，便于人体吸收。）我还尽可能对营养成分避而不谈，并非因为不重要，而是因为不厌其烦地讲述营养成分会掩盖其他更为重要的饮食真经。食物并非各个营养成分的叠加，这些成分以何种形式共同发挥作用我们仍然所知甚少。食品的加工程度对健康而言可能更为重要：食品加工不仅使营养成分丢失，有毒化学成分增加，还使得食物太容易吸收，这会使胰岛素和脂肪的代谢出现问题。而且，通常用来包装加工食品的塑料对人体健康造成进一步危害。这就是为什么本书中的许多规则针对如何避免吃深加工食品——我更愿意称它们为“可食性食品状物质”。

这些规则大多是我提出的，但其中有不少并没有单一作者。它们是饮食文化的组成部分，有些年代已久，值得我们关注，给我们以教益。我收集的这些饮食格言来源各不相同（其中较古老的俗语加了引号）。我请教过民俗专家、人类学家、医生、护士、营养学家和膳食学家，以及众多的母亲、祖母和曾祖母。我从读者和讲座的听众那里征集过饮食规则；我建立过一个网页，人们可以将从父母或其他人那里得到或个人觉得有效的规则通过电邮发送给我。我在《纽约时报》的Well博客上张贴的一个求助帖子就收到2 500条意见。并非每一条都言之成理（如“一份比萨只要一种肉”的处方并不一定达到保健的目的）。感谢每一位投稿的人。这些规则汇集到一起，汇成了大众饮食智慧的和声。我所做的工作不是创造智慧，而是收集和验证它。我相信这个和声中有许多值得我们学习的东西，它比科学、产业和政府的声音能更好地帮助我们端正人与食物的关系。

书中的83条规则，除不言自明的几条外，每条都附加了一两段解释。你不需要全部记住，因为很多规则都可以达到同样的目标。如第11条（“不吃在电视广告中看到的食品”）和第7条（“不吃含有三年级学生弄不懂成分的食品”）都是为了将经过高度加工的食品状物质排除在购物车之外。我希望这样几条规则能够产生足够的黏性，容易记住，并转化为你的第二天性——你用不着思考就可以决定该做还是不该做。

虽然我称之为“规则”，但我并不把它们当作一成不变的法则，而是当作个人的行事原则。原则是有用的手段。它们并不规范十分具体的行为，而是为我们提供粗略的指导方针，让我们的日常决策变得轻松快捷。有了像第39条（“不吃使牛奶变色的早餐麦片”）这样的总方针，你就不再需要站在超市的麦片区浪费时间去阅读成分标注并做购买决定。你应该把这些饮食指导看作是简短的算法口诀，用来简化你的饮食生活。采用你记得住的或最有效的任何一条都可以。

但是，你要确保从三个章节的每一章中至少采用一条规则，因为每一章应对的是饮食的一个不同层面。第一章的目的是帮助你“吃食物”，这在现代超市中已成为超乎想象的难题。这些规则所提供的筛选原则有助于区分真实的食物和需要回避的可食用性食品状物质。第二章的小标题是“多吃植物”，提供了在真正食物中的遴选原则。第三章的小标题为“不过量”，讨论的是怎样吃，而不是吃什么的问题，提供了一系列的原则，共同目的是培养一些简单的日常生活习惯，有助于你节制饮食，并从中得到快乐。你可能觉得这两个目标听上去相互矛盾，那是因为你还没有仔细品味这本书。

---

1. 有关西式饮食及其替代研究可参考我此前一本书《为食物辩护》，本书中大多数规则的科学依据可以在那里找到。

2. 该研究中所限定的饮食特征为低反式脂肪摄入量；高比例多不饱和脂肪对饱和脂肪；高全麦摄入量；每周吃两次鱼；每日摄入推荐量的叶酸；每日不少于5克葡萄酒。生活方式的改变包括不吸烟，体重指数保持在25以下，每日运动30分钟。作者Walter

Willett写道："适度改变饮食和生活方式对疾病预防有巨大作用，而这些改变自然契合了21世纪的人类生活。""追求最佳饮食方式进展报告，"《营养基因学：发现个性化饮食之路》（*Nutritional Genomics*），Jim Kaput and Raymond L.Rodriguez（New York：John Wiley & Sons,2006）

第一章

吃什么？

吃真实的食物

本章中的规则将有助于你学会区分真实的食物——植物、动物、菌菇这些人类世代摄食的东西——和现代食品科学的产物，那些日益统治美国食品市场和日常食谱的深加工食品。每一条规则都提供了一种分辨方法，但其共同目标是把不健康食品阻挡在购物车之外。

1
吃真实的食物

如今，吃饭这事，说起来容易，做起来难。关键在于，每年有1.7万种新食品亮相超市，争抢人们的饮食支出。但这些产品，大多数没有资格被称为“食物”——我称之为可食性食品状物质。它们是由食品科学家设计调制出来的正常人餐柜中不会储备的深加工产品，所含成分大多提取自玉米和大豆，还含有人体先前不太适应的化学添加剂。今天，要想吃好饭，最大的困难就在于挑选出真实的食物，而不要吃那些新奇的工业产品。



2
不吃你的曾祖母不认识的食物

设想你的曾祖母（或祖母，依你的年龄而定）跟你一道推着购物车逛超市。两人在乳品柜前停下来。她拿起一包吸吸乐管装酸奶——对这一塑料管花里胡哨的调味果胶一头雾水。这是食品呢，还是牙膏呢？现在的超市里有成千上万种这样的貌似食物的产品，我们的祖辈根本就不会认作是食物。不吃这种复杂的食品，理由很多，不仅是因为其中含有多种化学添加剂和玉米、大豆提取物，也不仅因为常用的塑料包装可能具有毒性。今天的食品都经过专门设计加工，对人体的进化现状十分敏感，迎合了人对甜味、脂香和咸味的天生喜好，让人多买多吃。这些滋味在自然界难得一尝，而食品科学家却可以轻松调制出来，结果在加工食品的诱惑下，我们食用的甘滋美味大大过量，对身体有害无益，这条曾祖母规则将把这类食品大多排除在购物车之外。

注意：如果你的曾祖母厨艺不佳，又贪食膏粱厚味，可以代之以他人的祖母——西西里人或法国人尤佳。

下面几条规则将通过引领你识别成分表中存在的风险对这一策略加以细化。

3
不吃含有食品柜中通常见不到的成分的食品

乙氧基甘油二酯？纤维素？黄原胶？丙酸钙？硫酸铵？你自己烹调时不会用这些东西，为什么要让别人为你加工食品时使用这些配料呢？食品科学家的化学品组合是用来延长保质期的，可以让食品长时间保持鲜亮，诱人垂涎，增加食欲。由于人类食用它们的时间不够长，所以不论它们对身体的危害是否已经得到证实，最好不要摄入。



食品區
调味料区
特供

4
不吃含高果糖浆的食品

原因并非高果糖浆比糖更有害健康，而是因为它和其他包装食品中许多陌生的成分一样，确凿无疑地标志着这种食品经过深加工。而且，成百上千种传统上不用糖的食品中，例如面包、调味料和多种快餐也被添加了高果糖浆。所以只要你不吃这些食品，就可以降低糖的摄入量。但不要陷入食品工业的最新骗局：改头换面为“不含高果糖浆”或“真正蔗糖”这类标注。其言外之意是这些食品更健康，但其实不然。糖就是糖。

5
不吃将糖（或甜味剂）列在成分表前几位的食品

成分表是根据成分含量来排列的。任何一种食品，如果糖含量多于其他成分，其含糖量就太多了（例外情况参见第79条关于解馋美食）。而如今食品科学家使情况变得复杂，大约有40种糖被用于食品加工，包括麦芽糖、甜菜糖、糙米糖浆、甘蔗汁、玉米甜味料、糊精、葡萄糖、低聚果糖、浓缩果汁、淀粉糖浆、蔗糖、转化糖、聚葡萄糖、蔗糖等等。我再重复一遍：糖就是糖。有机糖也是糖。至于不含热量的甜味剂，如阿斯巴甜和甜蜜素，实验（在动物和人身上）表明改吃人工甜味素不会减轻体重，原因尚不明确。可能是因为用甜味补偿来欺骗大脑会刺激人对糖的渴求。

6
不吃含五种以上成分的食品

食品成分的具体数量由你自己来决定，但包装食品所含成分越多，加工工序可能就会越多。

注意事项：（1）菜谱中的一长串配料是另一回事，那毫无问题。（2）现在有些产品宣传具有欺骗性，说成分只有很少几种。哈根达斯的冰激凌新系列声称“只有五种成分”。太妙了——但它仍然是冰激凌。同类产品还有含三种成分的多堤士玉米片（Tostitos）——很不错，但它仍是玉米片。这种情况请参照第79条如何对待解馋美食。

7
不吃含有三年级学生弄不懂成分的食品

基本上属于同一种理念，不同的分类法。简单为要！

8
不吃宣称有保健功能的食品

这一条听上去与人的直觉相悖，但你想想看：产品包装上有保健功能标签，首先，必须要有包装，这马上就会让人想到，它很可能是一种加工食品，而不是粗加工的全营养食物。其次，只有大型食品加工企业才有足够的资源获得食品药品监督局颁发的保健品生产许可证，并推广到世界各地。一般来说，只有现代食品科学的产品，声称拥有最离谱的保健功能，这些功能建立在不完善，经常是糟糕的科学研究基础之上。不要忘记，人造黄油，最早声称比传统黄油更健康的工业产品之一，被证明含有反式脂肪，会引发心脏病。超市中最健康的食物——生鲜产品——不会宣称有保健功能，因为种植者没那个预算，也没有那种包装。红薯无须宣传，但不要以为它对你的健康毫无价值。

9
不吃名称中带有“清淡”、“低脂”或“无脂”等字眼的食品

制造低脂肪版传统食品的运动已经进行了40年，却遭到了彻底失败：低脂食品让人变得更加肥胖。为什么会这样呢？因为除去食物中的脂肪并不一定能降低食物的增肥效果。碳水化合物同样能让人变胖，而且许多低脂和无脂食品为了弥补味道上的不足，只好增加糖的用量。通过妖魔化一种营养成分——脂肪，不可避免地给另一种成分发放了自由通行证，然后代之以摄入过量的、据称是“有益”的营养——即碳水化合物。自从20世纪70年代低脂运动开始以来，美国人实际上每天超标摄入500大卡的热量，大多是以糖之类的精制碳水化合物的形式摄入的。结果是，与70年代末相比，男女平均体重分别增加了17磅和19磅。适量吃真实的食物比大量进食富含糖和盐的“低”能量食品要健康得多。

10
不吃冒名顶替的食品

一个典型例子是人造黄油，又名麦淇淋。它既不含奶油，也不含奶酪，要制造出这么一种形似不含脂肪的奶油干酪，需要极其繁复的加工过程；这类产品应该标注为仿真品，不可食用。这条规则同样适用于以大豆作为原料的人造肉、人工甜味剂，假冒的脂肪和淀粉。

11
不吃在电视广告中看到的食品

食品经销商善于投机取巧，而对批评——如本书中的各条规则——他们会将产品稍加改头换面进行销售，从而将批评转变为销售同类加工食品的契机。他们将配方简单地做些改变（变为低脂、不含高果糖浆或反式脂肪，或减少成分含量）从而罔顾事实鼓吹健康概念。规避营销诡计的最好办法就是不看营销广告，拒买大肆推销的食品。只有最大的食品制造商有钱在电视上投放广告：超过三分之二的食品广告用于推销加工产品（和酒精饮料）。如果你不买有巨额广告预算的产品，自然就避开了可食性食品状物质。至于5%的推广全营养食物的食品广告（洋李及核桃种植者或养牛厂主），希望常识让你不会累及无辜——它们是例外，反而证明这条规则的正确性。

虚假的保健功能和错误百出的饮食科学使超市成为购买真正食品的高危之地。这提示我们注意下面两条规则。

12
尽可能不进超市

农贸市场中不会有高果糖浆。也找不到任何经过精细加工的食品，找不到任何外包装上印有一长串拗口的成分或似是而非的保健功能的产品；找不到任何可用微波炉烹调的食品，最重要的是，找不到从远方运来的过期食物。能够找到的是在味道和营养达到最佳采摘期收获的全营养新鲜食物——这与你的曾祖母，甚至远在新石器时期的祖先所认知的食物毫无二致——那种鲜活的并将最终腐败变质的食物。

但我们大多数人时常光顾的地方是超市，因此在这里我给你几条逛超市的原则。

13
避开超市中心区，在外围区采购

大多数超市采用相同的陈列方式：加工食品占据店里的中心区走廊，生鲜食品柜——农产品、肉、鱼、乳制品——沿墙摆放。如果沿着店面的四周活动，就更有可能在购物车里装满真实的食物。当然这一策略并非万无一失，因为高果糖浆这类东西已经打着调味酸奶的旗号悄悄潜入乳品柜。

14
只吃会“腐败”的食物

食物“腐败”是什么意思呢？它通常意味着某种真菌、细菌、昆虫、老鼠先于人类争抢到这种营养和热量。食品加工最初是为了延长食品的保质期，保护食品不受这些争抢者的侵蚀。常用的办法是让它们对该食物失去兴趣，通过除去吸引它们的营养成分，或除去容易腐臭的营养成分，如Ω-3脂肪酸。加工程度越深，保质期越长，通常营养也就越少。真实的食物是鲜活的，因而最终会腐烂。（这条规则有几个例外情况：如蜂蜜的保质期可达几个世纪。）注意：超市里永不腐败变质的食品状物质大多位于中部走廊。

15
你应该知道所吃食物成分的原始形态或能见到其在自然界中生长

阅读奶油夹心松糕或品客薯片的成分表，想一下这些成分的原始形态或在生长地是什么样子：你一无所知。

这条规则能够把所有化工产品和食品状物质排除在饮食之外。

16
每周采购食物

家里有新鲜食材，才更有可能烹制出健康的饭菜。你更有可能为一周的餐食做计划，更清楚食品柜里和冰箱里有些什么东西。

17
买零食要到农贸市场

这样你所吃的零食将是鲜果、干果或坚果——真实的食物——而不是薯片或糖果。



18
亲近农田，吃得健康

食物链越短，吃得越健康。我们关注热量数值，关心营养成分，但食物是否健康，最根本的原则是看它的加工程度：在农田和刀叉之间经过了多少环节，多长时间。

19
只吃人烹制的食物

如果你的食物是由他人烹制的，最好是由个人来做，而不是让大公司来做。一般来说，大公司会使用过量的盐、油、糖，以及防腐剂、色素和其他生物新玩意儿。他们的目标是让产品能够长期保存。注意：诚然，职业厨师也是人，但他们烹调时往往也加入大量的盐、油、糖，因此，进餐馆吃饭应限于为满足口腹之欲的特殊情况。下面是几条关于人类烹调的实用规则。

20
不要食用要求戴白帽进入的场地生产出来的食品



21
植物的果实可以吃；工厂的产品不要吃



22
从车窗递进来的东西不是食物

23
在各种不同语言中名称相同的东西不是食物（如麦当劳、奇多、品客）



24
吃真实的食物是不需要规则的



第二章

吃哪一类食物

多吃植物

如果遵守了以上规则，你大多数时间都可以吃到营养全面的真实的食物，这是通往健康饮食的捷径。除此之外，还有许许多多的选择。在世界各地，人们的传统饮食花样繁多。由此我们得出一个结论：不可胜数的食品种类，只要是真实的食物，都是人类的营养来源。高脂饮食和低脂饮食都曾出现过，也都可以是健康的。但它们必须是全营养的饮食。然而，全营养食物也有优劣之分，生产方式和饮食搭配也会产生不同的结果。因此，本章中的规则在“吃食物”之外，提出了我个人对饮食的一些建议。

25
植物为主，主要吃叶菜

科学家对植物究竟好在哪儿意见各异——是抗氧化物，纤维素，还是Ω-3脂肪酸？但他们都认定植物确实对人有益无害。数十项研究表明，富含蔬菜和水果的饮食能够降低所有西方病的死亡风险。在那些一天吃一磅以上蔬菜水果的国家，患癌比例仅是美国的一半。而且，吃以植物为主的饮食，所摄入的热量要少得多，因为植物饮食通常比其他食物“热量浓度”小，但种子包括粮食和坚果除外，减少热量摄入可以防止多种慢性病，素食者明显比肉食者健康，而且寿命更长。

26
把肉当作调味品或解馋美食

诚然，素食者通常比肉食者健康，但这并不是说爱吃肉的人必须戒绝荤腥。肉食，人类享用历史已久，营养丰富，所以我建议“多吃”植物，而不是“只吃”植物。实践证明，准素食者，或称“灵活素食者”（就是那些每周开几次荤的人）跟素食者同样健康。但美国人一般一天吃两到三次肉，每人每天吃肉超过半磅。有证据表明，肉食越多，患心脏病和癌症的风险越大，红肉尤甚。为什么呢？可能是其中的饱和脂肪，或者是某种蛋白质，或者只是因为这些肉食侵占了盘中素食的份额。你要考虑调换一下传统的份额：用4盎司牛肉和8盎司素食取代8盎司牛排和4盎司蔬菜。托马斯·杰斐逊或许对此有所感悟，他推荐了一份以植物为主的食谱，而肉基本上只当作“调味品”使用。

27
“一条腿（蘑菇和植物）好于两条腿（禽类），两条腿好于四条腿（牛、猪等哺乳动物）”

这句中国谚语很好地概括了哪类食物相对更健康，但不知为何却漏掉了非常健康的没有腿的鱼。简单版本是：“腿越少，肉越好。”



28
吃五颜六色的食物

一盘健康的食物应该包含多种颜色。这个观念可以很好地证明家庭主妇的饮食经也往往有其科学道理。许多蔬菜的颜色表明它们含有不同的植物化学成分——花青素、多酚、类黄酮、类胡萝卜素。这些化学成分大多有助于抵抗慢性病，而各自的功用又稍有不同，因此饮食中植物化学成分种类越多，对保护人体健康越有利。

29
喝菠菜汤

这是另一条有“科学道理”的古训：煮过蔬菜的水富含维生素等健康植物化学成分。可用来做汤或酱汁，切勿倒掉。



30
吃饮食洁净的动物

动物的饲喂对其所产食物，无论是肉、奶、蛋的营养水平和健康情况有很大的影响。这个道理不言自明，却一直被追求大批量生产的食品产业链所忽视。对高产量的追求改变了大多数食用动物的饮食，这一改变常常毁坏其健康。用高能量的谷物饲喂动物，促其快速生长，即使进化到以草为食的反刍动物也改变了食谱。但是那些能忍受谷物的肉食动物如果食用植物也会更加健康。它们的肉和蛋也会对健康更有利。这些动物所产食品会含有更健康的脂肪类型（Ω-3脂肪含量较高，Ω-6脂肪含量较低），其维生素和抗氧化物的含量也更高。（同样原因，野生动物特别富有营养，见规则第34条。）若财力允许，在市场上购买放养动物食品，虽然价格高昂，必会物有所值。

31
如果家里放得下，买个冰柜吧

遇到放养的肉食有售，你会想一次多买下一些。大批量买肉，例如四分之一头牛或整头猪是既省钱又好吃的方法之一。专用冰柜价格适中，省电，因为它不用像冰箱冷冻室那样频繁开启。有了冰柜，你还可以从农贸市场买回食品来储存，在旺季最便宜时大量购进，而且冰冻不会使食物的营养价值明显减少。

32
做个杂食性动物

无论你吃动物性食品与否，都要多吃几种东西，各种新的植物、动物和菌菇。超市里琳琅满目的食品令人眼花缭乱，其实许多都是用有限的几种植物生产的，而且大多是种子——玉米、大豆和小麦——而不是叶菜。吃的动植物种类越多，就更有可能摄取到多种营养。



33
好食物来自健康土壤

“吃有机食物”这话说起来容易。真正的有机食品通常产自相对健康的土壤——施有机肥而不是化肥（不含或很少含农药残留成分）。但美国有一些杰出的农场和牧场经营者并未获得有机认证，而他们生产的优质食物不应受到忽视。（而且贴上有机标签的食物也不意味着真的对人有好处。有机苏打水还是苏打水——除了热量一无所有。）富含有机物质的土壤上能产出更有营养的食物。就是说抗氧化物、总黄酮、维生素和矿物质含量更高。现在有大量研究支持这个假说。当然，经过长途运输数日之后，任何农产品的营养水平都会变得很糟糕。所以理想的食物应该是本地生产的有机食物。

34
尽可能吃野生植物

世界上两种最有营养的植物藜和马齿苋都是野菜，一些最健康的传统饮食，如地中海饮食，常常使用野生绿叶菜。遍布田野和森林的植物所含各种植物化学成分的含量比种植的同类植物多得多。为什么呢？因为这些植物必须靠自身力量抵御病虫害，没有来自人类的帮助，因为我们历史上倾向于选择培育趋甜的品种；植物分泌的防御性化合物大多有苦味。我们培育的品种要求保质期长，由于Ω-3脂肪酸易氧化腐败，因而我们无意中选择了Ω-3脂肪酸含量低的植物。如有机会，野生的动物和鱼也值得纳入食谱。野生动物通常比家畜的饱和脂肪酸含量低，有益脂肪含量较高，因为野生动物摄入多种植物而不是谷物。



35
不要小看油脂高的小鱼

野生鱼属于最健康的食物，但由于过度捕捞，很多野生鱼类资源濒临绝种。不要吃海洋生物链最高端的鱼，例如金枪鱼、箭鱼、鲨鱼——这是些濒危物种，而且体内汞含量常常偏高。幸运的是，有几种最有营养的野生鱼，包括鲭鱼、沙丁鱼和鳗鱼保护良好，资源丰富。那些油脂含量高的小鱼是尤其好的选择。荷兰有一条谚语说：“鲱鱼多的地方医生少。”

36
吃一些被细菌和真菌预先消化过的食物

许多传统文化笃信发酵食物对健康有益，例如酸奶、泡菜、酱油和酵头面包等经过活性微生物转化的食物。这些食物含有丰富的植物不能提供的维生素B_{12}。（B_{12}由动物和细菌产生。）许多发酵食品还含有益生菌，研究表明这些微生物能改善消化和免疫系统的功能。有些研究证明，它们还能减轻过敏反应和炎症。

37
加盐加糖要亲手掌勺

大公司生产的食品饮料，不管是酱汁、麦片还是软饮料，盐和糖的含量都大幅超标，一般人即使小孩子，也不会加那么多。自己动手适量添加糖和盐，就可以把摄入量减少到几分之一。



38
自然界中寻甜食

在自然界中，糖总是与纤维素相生相伴的。纤维素可以减缓糖的吸收，在人未及吸收过多热量之前就产生饱足感。正因如此，吃水果比喝果汁来得健康。（一般来说，液态的热量更易使人发胖，因为不会觉得饱。人类在断奶之后仍从液体中吸收热量，这在哺乳动物中非常罕见。）所以不要喝带糖的饮料，要记住：天下没有健康的苏打水。



39
不吃使牛奶变色的早餐麦片

这一条无须多言。此类燕麦片经过过度加工，全是碳水化合物和化学添加剂。



40
水是最佳的饮料

要像动物一样：渴了喝水。而且，餐前喝一杯水, 饭量就减少了。少喝瓶装水，不然就自己过滤装瓶。

41
牛奶是食品，不是饮料

同样，苏打水、啤酒、果汁和其他许多高热量液体都不是饮料。一般来说，从固体食物中摄取热量更佳，因为固体食物能让我们确切地感到腹饱，而液体却不能。哺乳动物中，人类是唯一在断奶后仍从液体中吸取大量热量的物种。研究表明，同样热量的饮料不能像固态食物那样让人感到饱足，结果我们在摄入液体时容易摄入过多热量。

42
“面包越白，死得越快”

这句话有些过于直白。在多种文化中（例如犹太和意大利文化）都流传下这样的教诲，这说明白面粉的健康危害性多年之前就已广为人知。对人体来说，白面粉跟糖没什么区别。如果不添加营养剂，它不能提供全麦中任何一种好的营养——纤维素、B族维生素、健康的脂肪——它跟一支葡萄糖注射剂没什么区别。大量的葡萄糖会引发炎症，造成胰岛素代谢紊乱。要吃全麦粉，少吃白面粉。近期研究表明，遵守这条规则的祖母是正确的：吃大量全麦的人身体会更健康，寿命会更长。

43
怕胖的人不要吃甜食和高淀粉食物

这是祖母们常常挂在嘴边的一句话。实际上这是数世纪以来人类关于肥胖原因的传统智慧。而20世纪晚期以来对脂肪的恐惧日增，这一简单理性的格言却被忘记了。但近期对于肥胖原因的科学研究却指向这样的结论：祖母们始终都是正确的。

44
珍爱石磨粮油

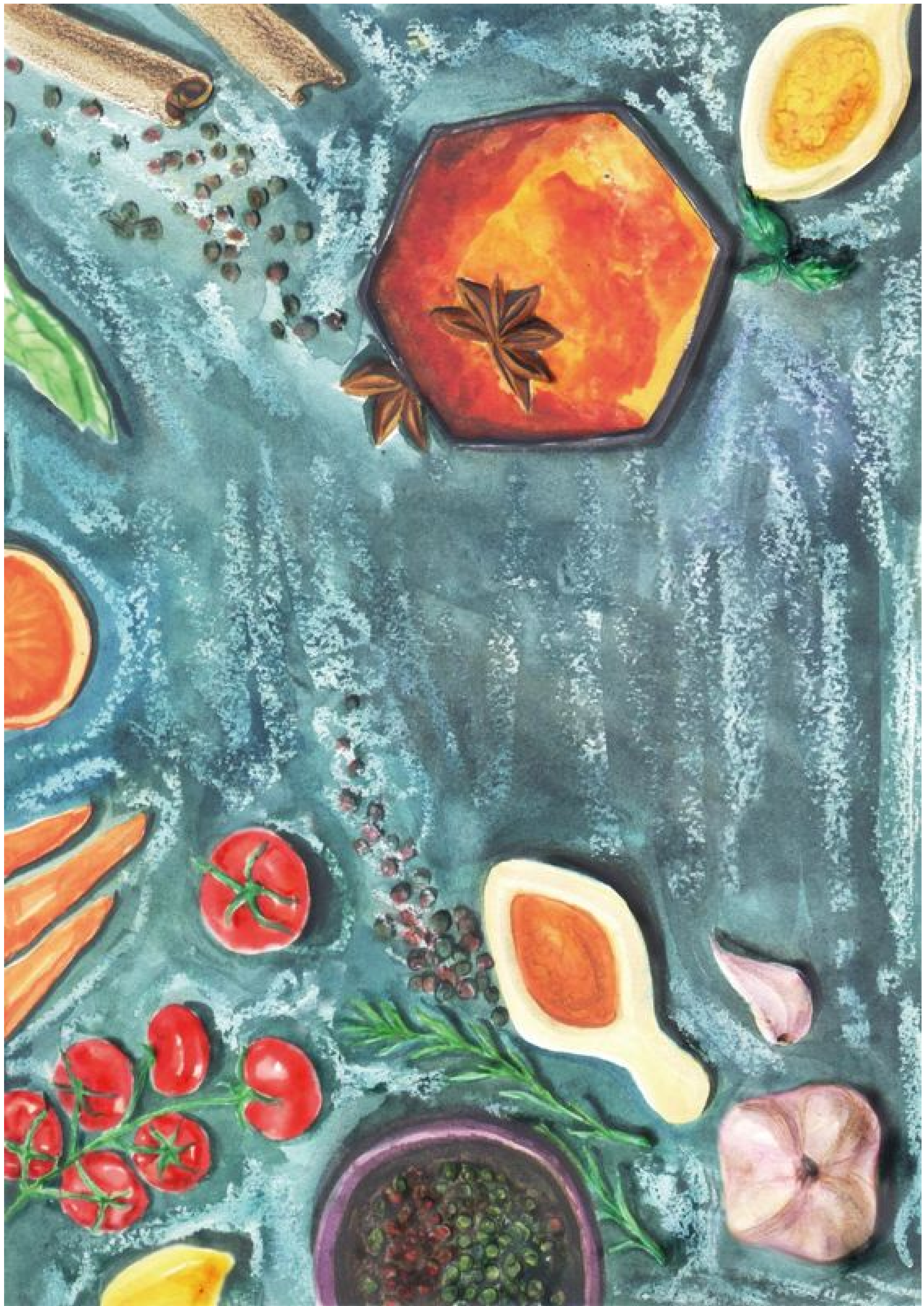
石磨曾是加工面粉和食用油的唯一方法，那时的粮油一般来说也更富有营养。拿谷物来说，在石磨上磨成粉，胚芽和纤维素保留得更多。在石磨上是磨不出精粉来的。全麦的营养价值令人称赞：纤维素、所有B族维生素、健康油脂，而经过现代化磨面机精制之后，所有这些成分都丧失殆尽（前面讲过，精粉跟糖没有什么差别）。用现代化学方法提取的新油料比用老方法获取的橄榄油、芝麻油、棕榈油和花生油所含有益脂肪酸减少，添加剂增多。

45
想吃垃圾食品自己做

吃糖、吃油炸食品、吃油酥点心，甚至偶尔喝上一罐苏打水，不是什么坏事，但食品制造商把这些从前昂贵稀罕的佳品变成了唾手可得的便宜货，我们每天都能吃到。马铃薯的洗净、削皮、切条和油炸、清洁等工作产业化之后，炸薯条成为美国人最喜爱的蔬菜。如果炸薯片需要由你自己动手来做，仅仅因为程序的烦琐，吃到嘴里的机会就会大大减少。炸鸡、薯片、蛋糕、糕饼和冰激凌也是如此。这类美食，还是你自己愿意动手制作时再享用吧——你想必不会天天都愿意动手去做。

46
珍爱调味香料

药草和调味香料可以使食物鲜美，口味多样而不需添加盐、脂肪和糖。



47
戒除营养品

许多人认为，爱吃营养品的人应该比其他人更健康，但在对照研究中，大多数的营养品并无明显效果。为什么会这样呢？吃营养品的人身体健康的原因根本不在药片本身。这类人一般对保健更加注重，受到过更好的教育，经济也更富裕。他们更喜爱运动和吃全麦食品。所以，尽可能做个愿意吃营养品的这类人，然后省下这笔钱。（这条规则，对缺乏某种特定营养成分或50岁以上的人例外。人变老以后，对于抗氧化物的需求会增加，而人体从食物中吸收的能力减弱。如果你吃鱼不多，吃点鱼油补品有益无害。）

48
向法国人、日本人、意大利人、希腊人学吃饭

遵照传统饮食文化规则吃饭的人比吃现代西方加工食品的人通常会更健康。无论哪一种传统饮食都不错：如果哪种饮食不健康，吃的人活不到今天。的确，各种饮食文化植根于不同的社会、经济、生态之中，有一些传播得更快些。因纽特人就不如意大利人的饮食文化传播得那么广。要借鉴一种饮食文化，不仅要注意吃什么，还要注意怎么吃。在法国悖论这个事例中，可能不是饮食中的营养成分让法国人保持健康（大量饱和脂肪和白面粉），而是他们的饮食习惯：量少、悠闲的聚餐方式；不添菜，不吃零食。还要注意传统文化中的食物搭配方式：在拉丁美洲，玉米常和酸橙一起烹调，和豆类同时吃；本来缺乏营养成分的主食成为健康平衡饮食的基石。（大豆提供玉米中缺乏的氨基酸，酸橙带来烟酸。）那些从拉丁美洲引入玉米而没有大豆或酸橙的文化造成了严重的营养缺乏病，如糙皮病。传统饮食并非几种食物的简单组合。

49
用怀疑的眼光看待非传统食品

创新总是引人关注，但涉及食品问题，谨慎地接纳新事物不会吃亏。如果饮食是进化过程的产物，人类群体已经适应了某地产出的植物、动物和菌菇，那么某种新食物或烹饪创新类似于一种变异：它可能代表一种进化，但事情往往并非如此。大豆制品就是个很好的例子。人类世世代代以豆腐、酱油、豆豉等豆制品为食，但今天我们食用的是“纯大豆蛋白”、“大豆异黄酮”和“大豆组织蛋白”等从大豆中提取的新鲜玩意儿，以及部分氢化豆油，这些新食品的健康性存在问题。正如一位食品药品监督局的科学家所言：对大豆产品安全性的信心显然更多地基于信念而非确凿的数据。在得到这一数据之前，可能还是吃用传统的亚洲方法制造的豆制品更为安全，而不是吃食品科学家凭空想象出来的新配方。

50
欺骗身体的成分不要吃

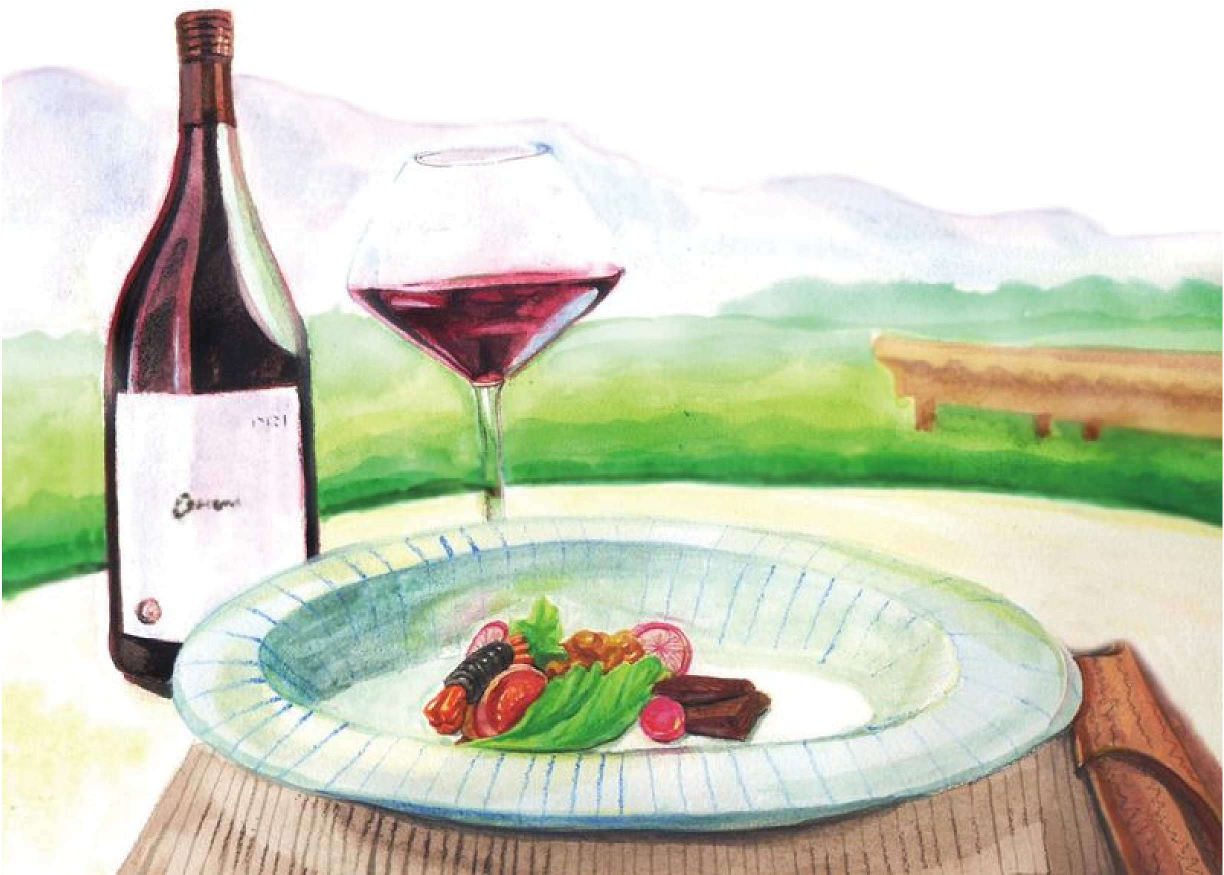
比如说人工甜味剂和增味剂，人工淀粉和油脂，味精、组织改良剂等。我们进食的时候，味觉、嗅觉，甚至口腔里的触觉，都会向大脑发送信号，以便让身体为消化和代谢特定食物或营养成分做好准备。食物造假，会令这一系统发生紊乱，这可以解释一个奇怪的事实，喝苏打水的人在改喝人工甜味剂后体重不会下降。

51
享用天然含咖啡因的饮料，不喝人工添加咖啡因的饮料

咖啡和茶能使人快乐、机敏、精力旺盛，这就是为什么科学家极力挑它们的岔子。在某些时期，这些传统含咖啡因的饮料被认为与心脏病、癌症、高血压和钙流失有关联，但迄今为止，咖啡和茶每次都洗脱了罪名。实际上，咖啡和茶中的抗氧化物（巧克力也同样含咖啡因）对人体有益。咖啡因过量可以引起心悸和焦虑，而对于新一代含咖啡因的能量饮料，尚无结论。因此，至少目前你还是从植物中而不是从工厂里适量摄入咖啡因更好些。

52
晚餐喝一杯葡萄酒

酒未必是法国和地中海饮食中的灵丹圣药，但确实是这些饮食模式中不可或缺的一部分。对酒的保健作用的传统信念以及传闻佐证已流传了几个世纪，如今又得到大量科学研究的证实。虽然对酒的社会功能和健康作用心知肚明，公共健康机构却并不愿意推荐饮酒，事实上，有规律地适量饮酒的人比滴酒不沾的人寿命更长而且患心脏病的风险要低得多。任何一种酒精饮料似乎都能减小心脏病的风险，但红葡萄酒中的多酚（尤其是白藜芦醇）的保护作用独领风骚。大多数专家推荐每日饮酒量男性不超过两杯，女性一杯。而且酒的保健作用不但取决于饮用时间，还取决于饮用方式：每天少量饮酒优于周末开怀畅饮，进餐时饮酒胜过空腹饮酒。也许某一天科学家会弄明白包括酒在内的传统饮食中的复杂的联合增效机理，但在那一天到来之前，我们应该对这世代累积的智慧感到惊奇——让我们举杯感谢这一悖论吧。



第三章

怎么吃?

不过量





前两章中的规则主要回答的是吃什么的问题；本章中的问题多少有些难以捉摸，但重要性并不逊色：举止、饮食习惯、禁忌和潜在的原则共同决定一个人（或一种文化）与饮食的关系。饮食方式与所吃的食物一样对人的健康作用巨大。

这里对所谓法国悖论作深入的解析。法国悖论指的是这样一个神奇现象（至少对营养学家来说），某个人群摄入多种据称有致命风险的脂肪，伴着美酒下肚，结果却比我们更健康，更苗条，寿命也要长一些。营养学家没有观察到法国人的另一面，他们与我们跟食物的关系完全不同。他们很少吃零食，用小碟儿盛饭，只吃一小份儿，不取第二次。他们大多与他人共同进餐，进餐时间漫长而悠闲。支配这些行为的规则可能比他们饮食中的某种神秘成分更关系到健康。

本章中的规则旨在培养人与食物之间更健康的关系，不管你吃的是什么东西。

53
多花钱，少吃饭

食物跟其他物品一样，也是一分价钱一分货。而且在质量和数量之间也存在一个平衡取舍问题，一个人的“饮食经历”——一餐之后的持久时间和愉悦商数——不一定与吸收的热量的多少完全相关。美国的食品体系多年以来致力于量多价廉，而不关心提高质量。一个无可回避的事实是，美食价不廉——从口味和营养方面考量（两者通常是相关联的），因为好的食物的种植或饲养不会那么密集，要更费心劳神。在美国，不是每个人都有钱吃得好，这实属憾事，但大多数人是可以做到的：美国人花在食物上的钱只占他们收入的不足10%，比任何其他国家的公民都要少。在美国，食品成本下降，不仅价格下降，烹调也变得轻松了，美国人的食量也因此增大了很多（医疗费也增加了）。如果要买更好的食物，花销增大，吃的量可能就会减少，对待食品也会更加仔细。而如果这种高质量食品味道更好的话，你只需要较少的量就会得到满足感。质量优先于数量，饮食经历优先于单纯摄取热量。或者像祖母爱说的那句老话：“钱花在吃饭上比花在吃药上好。”或者说“宁赠农夫，不予药师。”

54
少吃

这可能是最不受欢迎的一条规则，但事实上，不管你是否超重，目前的食量都应该大幅减少。这样做有着十分确凿的科学依据。“限制热量”已被反复证明可以减缓动物的衰老，而且许多研究者认为这是饮食和防癌之间唯一的最强关联。我们的食量比身体健康所需多得多，吃得这样多会导致灾难性后果，而不仅仅是超重。但这并不是人类历史上首次应对食物过于丰盛带来的特殊挑战，此前在多种文化中都发明过多种方法推广中庸之道。下面的几条规则被证明是有意义的策略。

55
进食止于未饱时

现代人认为，吃到肚圆腹饱不仅正常而且正确，但许多文化中特别告诫人们在远未到十分饱之前就要停食。日本有一句俗语劝告人们在八分饱的时候就停食。印度的传统医学告诫人们在吃到75%的时候停下来；中国人具体到吃七成饱，而先知穆罕默德给饱腹的定义是含三分之一食物、三分之一液体和三分之一空间。（注意这些忠告所提到的具体食量范围相当接近：大约在胃容量的67%到80%之间。由你本人酌情决定。）还有一个德国的说法：“要在袋子未满之前扎紧口。”我们中有不少人曾听到祖辈讲过“带着几分饥饿感离开餐桌。”在这件事上，法国人又可以做我们的老师。“我饿了”在法语中是J’ai faim（我有饥饿感）。吃完饭以后，不说吃饱了，而是说Je n’ai plus faim（我不再有饥饿感）。这对“饱足”是一种完全不同的解读。因此，不要问你自己“吃饱了吗”，而是问“我还感到饿吗”。这一时刻到来得早一些，你就可以少吃几口饭。

56
饿了再吃，而不是无聊了就吃

对大多数人来说，吃东西跟饥饿关系不大，这很令人吃惊。美国人吃东西是出于无聊，出于娱乐，要安慰或犒赏自己。在吃东西前，要想一想你为什么吃，问问自己是否真的饥饿，吃的过程中再问自己一次。（主妇的检验方法：如果没有饿到一次吃下一只苹果，就不算饿。）用食物来抵抗抑郁，代价会十分高昂。

57
如果一次吃不下一个苹果，说明你根本不饿

这个小实验很不错，可以判断你是否因为饥饿才想吃，还是别的什么原因。如果吃一只苹果的想法对你没有吸引力，你很可能是出于习惯、无聊或悲伤才找吃的。这一冲动将会消失。但如果你确有兴趣吃下一只苹果，那好吧：吃个苹果。

58
饿一点儿没坏处

身边终日有吃食，稍有饿感，就会有进食的诱惑来袭。不要吃，等待一会儿感觉会更好，更敏锐，更清醒，更快乐。待到你进餐时，你会更享受。“饥饿是最好的调味品，”如塞万提斯所说。然而：不要过度饥饿。

59
不要过度饥饿

如果来到餐桌时饥肠辘辘，就会吃得过饱。也更可能选择吃最增肥的食物：研究人员告诉我们饥饿时分泌的荷尔蒙会让人倾向于选择高热量食物。食品采购同样如此。如果饿着肚子去购物就会买回大量错误的食物。

60
食量由胃决定

我们大都靠表象，通常是视觉来确定进食的多少。客饭分量越大，吃得越多。容器越大，盛得越多。如同在现代生活的许多领域一样，饮食文化变身为视觉文化。但对于食物，培养其他感官是值得的，它们会带来更有用、更准确的信息。大脑收到吃饱的信号大约需要20分钟；这就是说，如果进餐时间少于20分钟，饱足感就会到来过晚，丝毫不能发挥作用。因此，吃饭速度要慢下来，注意你的身体——不仅仅是视觉——发出的信号。这就是祖辈的那句格言“眼饥肚饱”所要表达的意思。

61
蔬菜先上桌

很多人爱吃肉，首先把肉装入餐盘，然后再上蔬菜——他们称其为“配菜”。如果先上素菜，蔬菜肯定会吃得多些。更好的做法是：盘子里素菜超过一半，把肉作为配菜。

62
慢慢吃

慢慢吃不只是为了知道何时停止进餐。慢慢吃，仔细品味食物；这样少吃一些就会感到满足。如果你追求的不仅仅是热量，而是进餐的感受，吃得越慢，你的感受就越丰富。有一个印度谚语说的就是这个意思：“食物要慢饮，饮料要细嚼。”换句话来说，吃饭要慢，细细地嚼，将食物变成流质；饮料要含在嘴里充分转动，咽下之前要仔细品味。这个建议听上去可能有点不合情理，但值得一试，至少做到完全品味嘴里的食物。另外一项策略包含在一条久已被人遗忘的餐桌礼仪中：“两口饭之间放下餐叉。”

63
宴席的滋味在第一口

牢记这句格言，有助于你细嚼慢咽，享受美食。第一口的滋味是无与伦比的，随后的每一口饭带给你的满足感逐步降低。（中国有一句谚语说的就是这个道理：“少吃多滋味，多吃坏肚皮。”）经济学家把这一现象称为边际效用递减定律，它支持了品尝最初几口，早些停止进食的观点。因为随着不断进餐，你只会得到更多的热量，而不一定得到更多的愉悦。

64
进餐要跟烹调所花时间一样长

这是个相当不错的衡量标准，它体现出对厨师所付出的心血的尊重，不管这位厨师是你、是他或是她。同时，又能帮助你细嚼慢咽，仔细品味。

65
想一想食物来自何处

饭前想一想食物从田野到餐桌来之不易，想一想其中的神奇之处，既能增添乐趣，又能强化珍惜意识。对于这每日发生的奇迹，不管你大声表达感激，或只是沉思默念，都会增强珍惜食物的意识。这种意识有助于我们吃饭慢下来，更加神志清醒。

“一粥一饭，当思来之不易，”禅宗饭前祷告说：“记住人们的辛劳。”

66
不当快餐厨师

如果孩子把餐桌当作餐馆，就会跟在餐馆里一样大吃大喝。大人跟孩子一样，最好是做什么吃什么，除非因信教或食物过敏不能吃。食品工业推行“超级个性化”——为人们随时提供想吃的食品——因为这样做有助于提高食品销量。这也会导致饮食过量。如果我们做什么吃什么，而不是想什么就点什么，就会吃得更适量些。

67
购买小号的杯盘

分量越大，吃得越多——可能多吃30%以上。食品营销商明白这个道理，所以他们会推出超大号包装，让我们增加购买量。但在家里就不必要也不应该盛超大份儿了。一位研究者发现，仅仅把12英寸的餐盘换成10英寸的，就能使人减少进食达22%。



68
适量盛饭，不添加

如果添加，饭量就完全失控了。那么多少算是适量呢？有一项民俗，其基本法则是根据人的身材大小来确定，这是有道理的。有一条格言说，吃动物蛋白的分量不能超过人的拳头大小。另一条说一餐的食量不能超过两只手合起来的一捧的量。如果你要破例添饭，至少等几分钟再去做：你很可能会发现自己其实不需要添，或至少不需要添那么多。

69
点小份儿

当今这个时代，崇尚大分量，小份儿堪比过去的大份儿，且分量十足。Lisa young（杨丽莎）说，麦当劳初开之时苏打水都是单一规格：7盎司。现在的小份儿苏打水是16盎司，中份儿是21盎司，大份儿是32盎司——足足一夸脱。汉堡王1965年的大份儿是16盎司，现在这只是小份儿。餐馆里的饭量也膨胀起来：请考虑用儿童菜单点餐，或两人分享一份菜。

70
“早餐如国王，午餐如王子，晚餐如乞丐”

在一天中晚些时候大量进食听上去不太健康，尽管科学对此并未给予证实。一些研究认为，睡前进食会提高血液中甘油三酯的水平，这是心脏病的一个指标，也会造成体重增加。再者，餐后体力活动越多，肌肉就能消耗掉更多的食物能量，身体也就不会将其储存为脂肪。但有些研究者认为，不管在一天中的什么时间摄入，一大卡热量就是一大卡热量。即使此言不虚，把进食在一天中提早进行，可能会使摄入的总热量减少，因为人们早晨通常不那么饿。有一条格言与此有关：“午饭后打个盹儿，晚饭后动动腿儿。”

71
要吃饭

这条建议听起来差不多和“吃食物”一样无厘头，但这在今天已非不言而喻。我们零食吃得多了，饭吃得少了。社会学家和市场研究人员已经不再围绕三餐的概念来组织他们的研究结果，“餐”这个概念越来越不合时宜。他们现在考量“进餐场合”，报道说在过去传统的一日三餐——早餐、中餐、晚餐——的基础上，增加了尚未获得名分的第四个进食场合：在一整天中不停地喝饮料、吃零食，看电视时，开车时，工作时等等。（一项研究表明，在18岁至50岁的美国人中，近五分之一的进食发生在汽车里。）从理论上来说，多餐少食——一天中进食至少六次——是有道理的，但在实践中，这种吃法常常会导致过量进食，而且吃进较多的加工食品。因此，除非你能够把饮食控制在真实的食物上，还是坚持吃三餐吧。

72
餐间零食只限于吃未经加工的植物食品

你是否还记得“餐间零食”的古老禁忌？数十年中坚持不懈的食品营销把这个词语从我们的意识中驱逐出去。但是20世纪80年代（肥胖症流行）以来，美国人每日饮食中增加的500大卡热量，大部分来自添加了过多盐、油和糖的快餐。如果你要吃零食，尽量限制在水果、蔬菜和坚果的范围之内。

73
只在餐桌上吃东西

书桌不是餐桌。如果边工作边吃，边看电视边吃，边开车边吃，吃饭不过脑子，结果就会比在餐桌上有意识地进餐吃的多得多。这一现象可以得到验证（而且这个实验对人有益）：孩子看电视时，在其面前放一碗新鲜蔬菜。这个孩子就会把碗里的东西全部吃光，即使是他平时不爱吃的菜也常被吃完，他完全意识不到自己的行为。这个现象提示我们给这条规则一个例外：离开餐桌之后，只吃水果和蔬菜。


BREAK

74
别在加油站里给身体加油

如今在美国的加油站里，商店内卖食品（和香烟）挣的钱比店外卖汽油挣的钱还要多。但想想那是些什么食品：牛奶和水除外，可能全是经过深加工的不会腐败的快餐食品，还有20盎司大瓶装的高糖软饮料。加油站已然成为“加工玉米站”：店外卖给车乙醇，店里面卖给人高果糖浆。千万别在那里吃东西。

75
“食品标签不上餐桌”

食品标识和外包装不要放到餐桌上，即使你吃的是外卖，也要把食品从餐盒中取出来放到盘子里。这样进餐可以更悠闲，吃得更香甜。在商业广告和垃圾中很难轻松享用美食。由此类推出下一条规则是：餐桌上放一束花，饭菜口味好一倍。

76
餐桌上放一束花，饭菜口味好一倍



77
盘中餐不吃光

我们长大成人的过程中，父母大都会教育我们把盘子里的食物吃光——在随后的生活中我们把这一教诲过于当回事儿。但是还有一条历史更悠久、对健康更有利的习俗，认为不把盘子里的食物吃光显得更风雅。有些孩子被教育道：“盘里留一点儿，举止像绅士”，还有“宁弃盘中餐，不长身上肉。”把不吃光盘中餐付诸行动吧；从短期来讲，可以让你减少进食，从长远来说，可以增强你的自控力。

78
尽可能不单独进餐

美国人越来越多地单独进餐。尽管有研究表明，饭量不大的人与他人共同进餐时吃得更多（可能是因为他们在餐桌上待的时间更长），而那些容易饮食过量的人，共同进餐常常会限制进餐量，可能只不过是因为我们不愿在众目睽睽之下胡吃海喝。这时我们还会慢慢地吃，因为除了进餐，通常还有事要谈。这也是许多食品广告设计都鼓励人们在看电视或在驾车时吃东西：一个人单独吃的时候，吃得更多。但调节食欲只是原因之一：共同进餐将进食从为身体提供能量的生物学过程提升为家庭和社交的仪式。古希腊哲学家伊壁鸠鲁说，“找到吃喝之前先找到一起吃喝的人”。

79
美食只当美食吃

在特殊的日子里，偶尔吃点美食解解馋也无妨，只要不把每一天都当成特殊日子就行。我们把食品制作外包给公司，这也会给我们带来麻烦：从前价格昂贵或耗时费力的食品——从炸鸡、炸薯条到面点和冰激凌等等——现在变得随手可得。炸鸡是个麻烦活儿，过去只是有客人上门而且时间充裕的情况下才会去做。由于劳动量太大，人们难得消受一次。这种特殊日子才享用的美食给生活增添了极大乐趣，我们不应该剥夺，但对场合的选择应该恢复到过去。一种方法是自己动手制作这类食品；如果亲手做甜点，就不会每天都愿意去费那么大的劲儿。另一个方法是只限周末或社交场合才吃这类食品。有些人遵循所谓的S政策，即“除特殊的日子外，不吃零食（no snacks）、不添菜（no seconds）、不吃甜食（no sweets）。”

80
堆肥

这条规则看起来和饮食无关，实则有关。如果你想到盘子里吃剩的东西并不会浪费掉，而是用作肥料，最终将回到餐桌上，剩下来就容易多了。家里有了堆肥，就不会因为担心新鲜食材坏掉而不愿意购买。市场调查表明，这种担心会让人们更愿意购买那些常年不腐的加工食品，而不买容易腐坏的生鲜。有了堆肥，看到冰箱里腐烂掉的西兰花就能少些负罪感了。



81
有地种在地里，无地种在盆里

自己动手种点儿食物，这与修复人和饮食的关系有关联吗？千真万确。参与繁复却其乐无穷的劳动从而自食其力，这是规避快餐文化的最可靠的方法。快餐文化中隐含的价值观是食品应该速成、廉价、易得；食品是工业产品，而非自然的产物；食品是一种能量，而不是与他人、与其他物种以及与大自然交流的工具。从更实用的层面来讲，你可以吃到来自自己花园的最新鲜最有营养的产品；种菜可以让人体得到锻炼（离开房间和电视）；可以省钱（据美国园艺协会的资料，向花园投资72美元可以收获价值600美元的食物）；而且你遵循下一条重要规则的可能性会大大增加。



82
下厨做饭

从理论上来讲，自己做饭还是让别人做饭对你的健康不会产生多大差别。但让别人为你做饭，你就丧失了对饮食、分量和成分的控制权，除非你请得起大厨来为你量身定做。要想从食品学家和食品加工商手里夺回饮食控制权，确保你吃的是真实的食物而不是含有不健康油脂、高果糖浆和过量的盐的可食性物质，自己下厨是最好的方法。毫不奇怪，家庭烹饪的式微与肥胖症如影随形，不无关系。研究证明，下厨的人更有可能吃到较为健康的饮食。



83
偶尔破一次戒

偏执于饮食戒规会夺人快乐，可能对健康也不利。过去几十年的经验表明，节食和对营养的过度担忧，并没增进我们的健康，也没让我们的身体变苗条；培养对食物自然放松的态度很重要。有些特殊场合，你会想把这些清规戒律抛至脑后。这不会有什么损害（特别是如果你不把第79条扔掉的话）。重要的不在于某个特殊场合，而在于日常生活中的饮食习惯。常言道：“万事都要适度，”但我们永远不要忘记对这句话的明智附注，据说为奥斯卡·王尔德所言：“包括适度在内。”

致谢

我要感谢所有为本书的写作提供帮助的人，有许多人我连名字都不知道，甚至有许多人我根本不知道他们提供了帮助。但很高兴有几个人我能够提名致谢。医学博士David ludwig先生审阅了本书的原稿并提出了宝贵意见；他还发现了几处错误，当然书中尚存的任何错误都不应是他的责任。他在营养问题上给予我宝贵的指导。Daphne Miller博士也同样如此，她提供了几条源于自己行医经历和对世界各地传统饮食实地调查的难忘的饮食规则。我还从与Marion Nestle、Robert Lustig、Walter Willett和Joan Gussow的交谈中受益匪浅，尽管他们肯定会发现本书有些观点他们难以苟同。我特别感谢《纽约时报》的Tara Parker-Pope允许我使用她的博客征求饮食规则；感谢她的读者给予的大量回复极大地丰富了这个项目的内容。同样感谢美国慢食协会的会员为我提供了数以千计的饮食规则，书中收入了其中三条，分别由Gisbert P. Auwaerter（第76条）、Mandy Gerth（第24条）和Claire Cheney（第46条）提供。感谢美国慢食协会的Josh Viertel和Jershua Klemperer主动帮我与他们的会员联系。我要向Richard Wilk、Bonnie Powell、Tom Philpott、Tom Gorman表示感谢，他们为本书广收资料。特别感谢Bonnie Y. Modugno和Annette Seidenglanz为此书所做的贡献。我的朋友和同事Michael Schwarz审阅了原稿并做编辑，为本书增色不少，再次感谢。也感谢Amanda Urban和她在ICM的团队，以及Ann Godoff和企鹅出版公司的优秀团队，尤其是Lindsay Whalen、Benjamin Platt、Holly Watson、Sarah Hutson、Stephen Morrison和Michael Burke。MaliaWollan精心的研究和编辑工作以及良好的判断力：一并致谢。Andrienne Davich和Elisa Colombani也提供了有价值的研究帮助。

与Maira Kalman共同从事这个项目对我来说是一件荣幸和愉快之事。这也是一个挑战，她清纯的眼睛使饮食这个我多年思考（更不用说每天要吃饭）的话题焕然一新。感谢Maira。

最后，衷心感谢Judith和Isaac，我最向往的晚宴伴侣；你们的观点和言辞（更不用说你们的烹饪）为我，特别是为这本书提供了营养。